

„Die älteren Geschwister sind schon lange ausgezogen, mein Bruder hat sich um mich gekümmert: Er ging einkaufen, erklärte mir die Hausaufgaben, früher brachte er mich sogar ins Bett. Jetzt ist er auch ausgezogen. Wer schaut jetzt auf mich?“

Lisa, 9 Jahre, ihre Eltern sind beide alkoholabhängig*

(Name aus Datenschutzgründen geändert)*

Kinder alkoholkranker Eltern

Hilfe mit

Gefühle

von Mag.^a Christa Schirl

Insgesamt gibt es in Österreich ca. 340.000 alkoholabhängige Personen und ca. 900.000 Personen, die in einem gesundheitsschädlichen Ausmaß Alkohol trinken. Schätzungen gehen davon aus, dass in Österreich jedes vierte Kind aus einer alkoholbelasteten Familie stammt oder einen alkoholabhängigen Elternteil hat. Welche Erfahrungen machen Kinder, die aus einem alkoholbelasteten Umfeld kommen? Mit welchen Gefühlen sind diese Kinder konfrontiert? Wie wirken sich der Al-

koholkonsum und das daraus resultierende familiäre Klima auf die Entwicklung der Kinder aus? Diese Fragen beantwortet Christa Schirl in der heutigen Ausgabe von „Miteinander für die Kinder“.

Egal in welchem Umfeld ein Kind aufwächst, jedes Kind möchte überleben. Um zu überleben, lernen Kinder sich ihrem Umfeld anzupassen und sich vor Gefahren zu schützen. Ein gesundes Elternhaus bietet seinen Kindern Schutz vor Gefahren, aber auch Stabilität, Verlässlichkeit, Sicherheit, Förderung und Wärme.

„Die meisten Kinder aus einer alkoholbelasteten Familie können diese Stabilität, Wärme, Verlässlichkeit und Sicherheit nicht erleben“, beschreibt Christa Schirl, Psychologin und Psychotherapeutin im Kinderhilfswerk. „In ihrem Umfeld gibt es oft weniger Förderung, vermehrte Konflikte und weniger Aufsicht. Die Alkoholkrankung kann auch zu einem Klima führen, das von physischer oder psychischer Gewalt geprägt ist.“

Die Kinder lernen, sich diesem Klima anzupassen, indem sie verschiedene Rollen einnehmen. An diese Rollen sind bestimmte Verhaltenserwartungen und Gefühle geknüpft, die die

Erwachsenen nicht mehr ausfüllen können. Gleich einer Überlebensstrategie wird durch diese Rollenübernahme das Überleben und Funktionieren des gesamten Familiensystems gewährleistet. „Die Kinder übernehmen diese Rollen nicht bewusst, sondern es ist ein unbewusster, schleichender Prozess, in dem die Kinder in ihre spezifische Rolle hineinwachsen“, erklärt Schirl. „Es ist eine Überlebensstrategie, die aus der Not erfolgt.“

Rollen als Überlebensstrategie

Die Forscherin Sharon Wegscheider beschrieb bereits 1988 vier Rollenmuster. Black und Ackermann ergänzten dieses Modell von Wegscheider. „In der Praxis sind diese Rollenmuster nicht immer klar trennbar und treten nicht immer in der Reinform auf“, so Schirl. „In der kindlichen Entwicklung ist es völlig normal, dass auch Kinder aus einem gesunden Umfeld Rollen und Verhaltensweisen ausprobieren und damit experimentieren. Kinder aus einem suchtkranken Umfeld sind in ihren Rollen aber weniger flexibel als Kinder aus einem unbelasteten Umfeld. Ihnen ist es oft unmöglich, ihre Rolle zu verlassen, weil dadurch das gesamte System stürzen würde. Darum sind diese Kinder so gefährdet, Auffälligkeiten und Belastungsreaktionen zu entwickeln.“ Welche Rolle ein Kind übernimmt, hängt in erster Linie von der Geschwisterreihenfolge, aber auch vom Alter, dem Geschlecht und der Persönlichkeit des Kindes ab.

Der Held

In einer suchtblasteten Familie kommt die Rolle des Helden meist dem ältesten Kind zu. Helden-Kinder kümmern sich um ihre Familie, übernehmen Pflichten und repräsentieren die Familie nach außen. Kinder in der Rolle des Helden verhalten sich sehr pflichtbewusst und wirken



DIE ROLLENMUSTER, DIE KINDER AUS SUCHTFAMILIEN ANNEHMEN, SIND VIELFÄLTIG. DER HELD IST BEISPIELSWEISE OFT EIN MUSTERSCHÜLER UND STREBT NACH PERFEKTIONISMUS. OFT FÜHLEN SIE SICH AM SUCHTVERHALTEN DER ELTERN SCHULDIG UND ÜBERNEHMEN AUFGABEN, DIE IM ZUSTÄNDIGKEITSBEREICH DER ERWACHSENEN LIEGEN.

erwachsen und frühreif. Sie sind stark leistungsorientiert und fühlen sich verantwortlich, dass die Familie möglichst reibungslos abläuft. Auch in der Schule bringt der Held hervorragende Leistung. Für dieses „heldenhafte“ Verhalten bekommt das Kind Lob und Anerkennung.

Der Held arbeitet sehr hart und strebt nach Perfektion. Das Helden-Kind kümmert sich um die Geschwister und übernimmt viele Aufgaben, die die Eltern wahrnehmen sollten. „Bierflaschen einsammeln, Einkäufe erledigen, die Mama trösten, die Hausaufgaben der Geschwister kontrollieren, den Geschirrspüler ausräumen, sind Aufgaben, die bereits 11-jährige Helden-Kinder übernehmen“, so Schirl. „Die Erwachsenen vergessen dabei, dass die Helden noch Kinder sind und – ihrem Alter entsprechend – andere Entwicklungsaufgaben haben.“ Dieses Verhalten, wenn Kinder Aufgaben und Rollen von Erwachsenen übernehmen, wird „Parentifizierung“ genannt.

Hinter der Maske des Helden-Kindes verbirgt sich der Wunsch, die

schwierige familiäre Situation durch vernünftiges, verantwortungsvolles Handeln auszugleichen und die Familiensituation zu entlasten. Gleichzeitig leiden die Helden-Kinder unter Schuldgefühlen, weil sie ihren hohen Anforderungen nicht gerecht werden können. Das Helden-Kind hat gelernt, sich nur auf sich selbst verlassen zu können. „Der Held beschützt außerdem das Geheimnis und signalisiert nach außen, dass alles in bester Ordnung ist“, so die Psychologin.

Der Sündenbock oder das schwarze Schaf

Dem Gegenstück zum Helden-Kind fällt die Rolle des Sündenbocks zu, auch „schwarzes Schaf“ genannt. Der Sündenbock stiftet Streit und Unruhe in der Familie. „In der Schule verhält sich das

Kind, das die Rolle des

Sündenbocks innehat, auffällig, schwänzt, terrorisiert die Mitschüler oder wird sogar straffällig. Das Sündenbock-Kind wirkt aggressiv und feindselig“, so Schirl. Es scheint für die Familie eine große Belastung zu sein („Wenn nur dieses Kind nicht wäre ...“). Gleichzeitig lenkt dieses Kind durch sein auffälliges Verhalten vom eigentlichen Familienproblem ab. „Kinder, die in diese Rolle fallen, fühlen sich häufig sehr einsam und suchen nach Aufmerksamkeit, Liebe, Wärme und Anerkennung, obwohl ihr Verhalten sehr unangemessen erscheint. Das Sündenbock-Kind schreit durch sein Verhalten nach Hilfe“, folgert Schirl.

Das auffällige Verhalten des Sündenbocks kann dazu führen, dass das Familiengeheimnis „Sucht“ gelüftet wird: „Dann nämlich, wenn es erforderlich wird, Hilfe in Anspruch zu nehmen – zum Beispiel erzieherische, lern- oder psychotherapeutische Unterstützung“, so Schirl.

Das verlorene Kind oder stille Kind

Das verlorene Kind – auch stilles Kind genannt – zieht sich in seine eigene Welt zurück. Auf diese Weise entkommt es Konflikten und hat seine Ruhe. Schon als Kleinkind spüren Kinder in der Rolle des stillen Kindes, dass etwas in der Familie unstimmig ist. Da sich kein Familienmitglied die Zeit nimmt, dem Kind die Suchterkrankung zu erklären, lernt es, alleine mit Problemen, Unsicherheiten, Ängsten und Spannungen zu Recht zu kommen.

„Stille Kinder sind pflegeleicht, machen keine Probleme und werden gerade für dieses Verhalten gelobt“, beschreibt Schirl. Durch ihre „Unsichtbarkeit“ und Anspruchslosigkeit entlasten sie einerseits



Foto: I. Schmuck



KINDER AUS SUCHTFAMILIEN BEGEBEN SICH FREIWILLIG IN DIE EINSAMKEIT. DAS VERLORENE KIND, AUCH STILLES KIND GENANNT, ZIEHT SICH IN SEINE EIGENE WELT ZURÜCK. DIESE KINDER SIND ANFÄLLIGER FÜR KRANKHEITEN UND HABEN HÄUFIGER UNFÄLLE.

die Familie. „Andererseits lernen sie nicht, ihre Bedürfnisse und Wünsche zu äußern“, so Schirl weiter. Innerlich fühlen sich diese Kinder minderwertig und haben Schwierigkeiten, soziale Beziehungen einzugehen. „Sie lernen, im Rückzug und in der Isolation zu verweilen“, erklärt die Psychologin.

An das stille Kind werden keine Erwartungen gestellt. So fühlt es sich unbedeutend und hat keine Motivation, eigene Fähigkeiten und Talente zu entwickeln. Das stille Kind meidet Konflikte, ist leicht lenkbar, wirkt unsicher und hilflos.

Als Mitläufer fällt es auch im Unterricht nicht auf und neigt in der Regel zu einem mittleren Leistungslevel. Nach Wegscheider sind diese Kinder anfälliger für Krankheiten wie Allergien und Asthma und haben auch häufiger Unfälle, da sie nur so Aufmerksamkeit erlangen können.

Manchmal kompensieren diese Einzelgänger ihre schwierige Situation mit vermehrtem Essen, neigen zu Übergewicht und geraten dadurch noch tiefer in ihre Isolation.

Der Clown

Das jüngste Kind nimmt oft die Rolle des Clowns oder des Maskottchens der Familie ein. Um die schwierige Familiensituation zu entspannen, verhält es sich komisch, lustig und unterhaltsam. Durch seine Späße bringt das Clown-Kind die Familienmitglieder zum Lachen und lenkt dadurch von der depressiven Grundstimmung ab. Andererseits nerven diese Kinder durch ihre albernen Streiche und werden mit ihrem Verhalten von den Familienmitgliedern nicht ernst genommen. „Ihr spaßiges Verhalten ist oft unpassend, wirkt aufgesetzt und unecht“, beschreibt Schirl die Merkmale der Clown-Kinder. „Probleme werden dem Clown-Kind verheimlicht.“ So wird die gute Laune des Clowns zur Fassade: Im Inneren verstecken diese Kinder ihre Traurigkeit und Angst, denn die Spannungen innerhalb der Familie sind auch für das Clown-Kind spürbar: „Der Clown merkt, dass etwas im Familiensystem unstimmig ist, obwohl die anderen Familienmitglieder das Gegenteil signalisieren“, so Schirl. Manchmal neigen sie

durch ihre Rolle zur Hyperaktivität und werden schon in jungen Jahren medikamentös behandelt.

Der Friedensstifter

Black ergänzt das Rollenmodell von Wegscheider um die Rolle des Friedensstifters. Dieses Kind schlüpft in die Rolle des „Psychologen“, der für alle ein offenes Ohr hat, und ein verständnisvoller und empathischer Helfer und Zuhörer ist. Durch Hilfsbereitschaft und Einfühlsamkeit versucht das Kind in der Rolle des Friedensstifters, das Leid in der Familie zu verringern und vergisst dabei seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse.

Der Unverletzte

In seinen Beobachtungen beschreibt der Forscher Ackermann auch die Rolle des „unverletzten Kindes“. Das unverletzte Kind erkennt die schwierigen Probleme und versucht, bewusst damit umzugehen. Es nimmt dabei keine bestimmte Rolle an, sondern

versucht durch sein individuelles Handeln die Problemlage der Familie zu verbessern.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass jede Rolle ihre positiven Seiten mit sich bringt und eine Entlastung für das Familiensystem zu sein scheint. „Aber letztlich hat jede Rolle für das Kind auch ihren Preis“, so die Psychologin abschließend. Ohne therapeutische Hilfe können die Kinder ihre Rolle oft auch als Erwachsene nicht mehr ablegen. Sie sind im Prinzip genauso abhängig von ihrer Rolle wie der Suchtkranke von seinem Suchtmittel. Sie haben kein anderes Verhaltensmuster gelernt und sind deshalb in ihrer Rolle sehr unflexibel.

DAS LEID DER KINDER

„Wenn mein Vater betrunken ist und in der Nacht nach Hause kommt, habe ich Angst, dass er den ganzen Wohnblock aufweckt. Wenn ihn dann meine Mama bittet, nicht so laut zu sein, reißt ihm der Faden und er beginnt zu schreien und auf sie einzuschlagen. Einmal hat er vor Wut sogar das Backrohr herausgerissen. Meine kleinen Schwestern fürchten sich dann und ich bin die Einzige, die ihn beruhigen kann. Ich hab schon gelernt, nicht zu weinen, wenn er Mama schlägt und zornig ist, weil, wenn ich weine, wird er noch wütender. Manchmal kann ich ihn beruhigen, dann wird er traurig und sagt, dass ich seine Lieblingstochter bin.“

*Sabrina, 9 Jahre
(Name aus Datenschutzgründen geändert)*

Alkoholerkrankungen innerhalb eines Familiensystems stellen alle Mitglieder vor verschiedene Problemlagen. Kinder haben keine Möglichkeit, sich dem Leben mit einem suchterkrankten Elternteil zu entziehen. Aber auch die erwachsenen



DER CLOWN VERSUCHT, DURCH SEINE SPÄSSE DIE FAMILIE ZUM LACHEN ZU BRINGEN UND VON DER DEPRESSIVEN GRUNDSTIMMUNG ABZULENKEN. HINTER DER CLOWNMASKE VERBIRGT SICH GROSSE ANGST. KINDER AUS SUCHTFAMILIEN LEBEN IN EINER ATMOSPHERE, DIE DURCH ORIENTIERUNGSLOSIGKEIT GEPRÄGT IST.

© Thommy Weiss / PIXELIO

Familienmitglieder entscheiden sich oft für ein Zusammenleben mit dem Suchtkranken und richten ihr Leben nach der Erkrankung aus. „Wenn in einer Familie Alkohol zur Tagesordnung gehört, müssen alle mitspielen. Kinder leiden unter dieser Suchtbelastung besonders“, bedauert Schirl.

Das Familienklima in suchtbelasteten Systemen ist angespannt, unsicher und oft auch von Gewalt geprägt. „Der Abhängige ist mit seiner Sucht beschäftigt, das Umfeld damit, die Sucht zu verheimlichen“, beschreibt die Psychologin das Phänomen. „Dass die Kinder dabei in den Hintergrund geraten und übersehen werden, ist besonders tragisch.“ Die unvorhersehbare Atmosphäre ist gerade für Kinder schwer zu bewältigen: „Ich weiß nie, was mich zu Hause erwartet“, fasst die 9-jährige Sabrina (Name aus Datenschutzgründen geändert) ihre Situation zusammen. „Manchmal komme ich heim und Papa ist lustig und lieb. Aber wenn er getrunken hat, dann wird es schrecklich.“ Sabrina erlebt ihr Zuhause nicht als einen geschützten


Ort, in dem sie Verlässlichkeit und Stabilität erlebt. In der Therapie wird deutlich, wie schwer es Sabrina fällt, Erwachsenen zu vertrauen, denn sie hat erfahren, dass die Eltern, denen sie Vertrauen geschenkt hat, sie immer wieder enttäuscht, gedemütigt und sogar bedroht haben. So hat sie gelernt, sich nur auf sich selbst zu verlassen.

Das Thema Alkohol wird meist verdrängt oder tabuisiert. Kinder erleben oft ein Wechselbad der Gefühle. Im akuten Rausch kann sich der Süchtige desinteressiert, ablehnend oder sogar gewalttätig zeigen. Wenn er wieder nüchtern ist, bedauert er sein Verhalten, verspricht Besserung und gibt sich fürsorglich.

„Diese widersprüchlichen Verhaltensweisen verunsichern die Kinder und hinterlassen ihre Spuren“, gibt die Psychologin zu bedenken. Instabilität, Unsicherheit, Disharmonie bis hin zur Gewalt belasten Kinder sehr: „Kleinere Kinder haben noch keine Möglichkeit sich auf sprachlicher Ebene auszudrücken. Größere Kinder schämen sich für ihre Situation“.

Manchmal scheint es auch so, dass der Grad der Alkoholisierung einen nach außen hin positiven Einfluss auf das erkrankte Familienmitglied hat. „Wenn Mama trinkt, ist sie besonders lustig, spielt mit uns und albert rum. Dann ist sie nicht so deprimiert, grantig und traurig wie sonst“, beschreibt der 8-jährige Rene (Name aus Datenschutzgründen geändert) das Verhalten seiner Mutter.

Die Suchterkrankung eines Elternteils kann von vielen Krisen begleitet werden: „Soziale Isolation, möglicher Arbeitsplatzverlust, eheliches Konfliktpotential aber auch finanzielle Sorgen kennzeichnen den Alltag dieser Familien“, bedauert Schirl. Der alkoholabhängige Elternteil steht mit seiner Sucht und seinen Bedürfnissen im Zentrum des Familiengeschehens: Wie kommt er regelmäßig zum Alkohol? Wie müssen wir uns verhalten, wenn er randaliert? Was können wir tun, damit er seinen Arbeitsplatz nicht verliert? Wie müssen wir uns verhalten, dass niemand von den Problemen erfährt? – Das sind zentrale Fragen, die alle Familienmitglieder beschäftigen.



DER LEBENSRYTHMUS EINER FAMILIE MIT ALKOHOLPROBLEMEN ORIENTIERT SICH AM SUCHTMITTEL. KEIN FAMILIENMITGLIED KANN SICH DIESER PROBLEMATIK ENTZIEHEN. KINDER ERLEBEN ALKOHOLKRANKE ELTERN EXTREM GEGENSÄTZLICH.

Claudia Black beschreibt in ihren Forschungen die **schwerwiegenden Regeln eines alkoholbelastetes Familiensystems:**

- **REDE NICHT!** – Keiner darf über das wirkliche Problem Alkohol sprechen.
- **FÜHLE NICHT!** – Eigene Gefühle müssen unterdrückt werden.
- **VERTRAUE NIEMANDEM!** – Man darf niemandem trauen, nur sich selbst.

GEFÜHLS-CHAOS

Kinder aus alkoholbelasteten Familien sind oft mit folgenden Gefühlen konfrontiert:

□ **Ich bin schuld!** – Sie sind davon überzeugt, am Alkoholproblem der Eltern und ihren Gefühlsausbrüchen die Schuld zu tragen.

□ **Ich fühle mich ohnmächtig!** – Kinder mit suchtkranken Eltern haben das Gefühl, ihrer schwierigen Situation hilflos ausgeliefert zu sein, und nichts zur Normalisierung ihrer Situation beitragen zu können.

□ **Ich bin allein!** – Sie fühlen sich mit ihren Sorgen allein gelassen. Auch ihre sozialen Kontakte leiden, weil sie z.B. kaum Freunde nach Hause einladen können oder nicht altersgemäße Aufgaben in der Familie zu viel Zeit in Anspruch nehmen.

□ **Was soll ich tun?** – Sie wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen. Sie können die Suchterkrankung der Eltern nicht einordnen oder verstehen. Kinder aus alkoholbelasteten Familien fühlen sich oft ängstlich, unsicher und verwirrt.

□ **Ich darf nichts verraten!** – Sie glauben, dass sie mit niemandem über das Problem reden dürfen, weil sie sonst ihre Eltern verraten oder die Familie blamieren würden. So bleibt ihre Situation ein Familiengeheimnis.

„Studien haben gezeigt, dass Kinder aus alkoholbelasteten Familien einer höheren Wahrscheinlichkeit für Verhaltensauffälligkeiten unterliegen. Aber es gibt auch Kinder, die sich trotz widriger Umstände altersentsprechend entwickeln“, merkt Schirl an.

RESILIENZ – GEDEIHEN TROTZ WIDRIGER UMSTÄNDE

„Es ist nicht entscheidend, **WAS** in unserem Leben passiert, son-

dern **WIE** wir damit umgehen.“

Nicht zu vergessen sind jene Kinder und Jugendlichen, die es schaffen, trotz widriger Umstände eine relativ unbeschadete Entwicklung zu durchlaufen und ihre psychische Gesundheit erhalten können. „Es ist keineswegs so, dass alle Kinder aus einem Alkohol belasteten Umfeld seelische Störungen oder Verhaltensauffälligkeiten entwickeln“, gibt Schirl zu bedenken. „Manche Kinder können sich ihren schwierigen Umständen gut anpassen, ohne psychische Störungen zu entwickeln.“ Der Begriff „resilient“ bezeichnet Menschen, die

trotz risikoreicher Lebensumstände altersangemessene Fähigkeiten und Kompetenzen erworben haben, die einer normalen kindlichen Entwicklung entsprechen.

Resiliente Kinder besitzen bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, die es ihnen erlauben, mit hohen Belastungen angemessen umzugehen.

Diese Kinder zeichnen sich durch folgende Faktoren aus:

- Sie sind kommunikativ und haben Möglichkeiten entwickelt, sich selbst zu helfen.



www.foto-begsteiger.com

DIE FÄHIGKEIT ZUM AUFBAU VON STABILEN BEZIEHUNGEN AUSSERHALB DER SUCHTBELASTETEN FAMILIE IST FÜR DIE KINDER EIN WICHTIGER GRUNDPFEILER FÜR EINE GESUNDE ENTWICKLUNG.

- Sie haben erkannt, dass mit dem alkoholerkrankten Elternteil etwas nicht stimmt und dass das Kind dafür keine Verantwortung trägt.
- Resiliente Kinder verfügen über spezielle Talente, die sie nützen oder Hobbys, die sie ausüben können.
- Sie haben neben der Familie auch andere positive soziale Kontakte, wo sie sich gut einbringen können, beispielsweise Sportvereine, Bands, Jungscharen oder eine unterstützende Nachbarschaft.

- Sie haben gelernt, sich vom konfliktbehafteten Familienklima abzugrenzen und so weit wie möglich auszuweichen.
- Resiliente Kinder werden außerdem oft als aktiv, kreativ und humorvoll erlebt.
- Sie haben ihre eigenen Werte- und Moralvorstellungen entwickelt und grenzen sich von den unpassenden Normen der Ursprungsfamilie ab.

„In diesen besonders schwierigen Umständen wirken sich stabile, ver-

lässliche und weitgehend gesunde Bezugspersonen auf das Kind als besonders wichtige Unterstützung aus“, erklärt Schirl. „Ein guter Freundeskreis oder ein Bereich außerhalb der Familie, in dem das Kind wohlwollend behandelt wird, kann für ein belastetes Kind zum wertvollen Rettungsanker werden.“

HILFREICHE BOTSCHAFTEN – für Kinder suchtkranker Eltern

■ DU BIST NICHT ALLEIN

Viele Väter und Mütter von Kindern und Jugendlichen sind alkoholkrank.

■ DU HAST STÄRKEN UND TALENTE

Wie alle Kinder hast auch du Stärken und Talente, die dir helfen, Herausforderungen zu überwinden und dein Leben zu meistern.

■ DU DARFST DARÜBER SPRECHEN

Wenn du Sorgen und Ängste hast, darfst du darüber reden und bist deswegen nicht gemein zu Mama und Papa. Jeder hat das Recht, über das zu reden, was ihn belastet.

■ DU DARFST AUCH SPASS HABEN

Auch wenn es zu Hause schwierig ist, ist es in Ordnung, Spaß zu haben und Dinge zu tun, die du gerne machst.

■ MANCHMAL BIST DU VERWIRRT UND IRRITIERT

Wenn Mama oder Papa trinken, kann es sein, dass du manchmal Hass und Liebe gleichzeitig empfindest. Das ist okay. Jeder hat manchmal Gefühle, die sich widersprechen, besonders Kinder von suchtkranken Eltern.

■ DU BIST NICHT SCHULD

Was auch immer die Ursachen der Alkoholsucht deiner Eltern sind: Du bist nicht dafür

verantwortlich! Dass Mama oder Papa ein Alkoholproblem haben, hat nichts mit dir, deinen Schulleistungen oder deinem Verhalten zu tun. Du kannst das Alkoholproblem deiner Eltern nicht stoppen.

■ ALKOHOLISMUS MUSS BEHANDELT WERDEN

Alkoholismus braucht wie jede andere Krankheit unbedingt professionelle Behandlung, auch wenn du deinem Vater oder deiner Mutter gerne helfen möchtest.

■ SCHAU AUF DICH SELBST

Du musst unbedingt darauf achten, dass du dir genügend Gutes tust, dich auch mal mit Freunden umgibst und deinen Hobbys nachgehst. Fahr außerdem nicht mit dem Auto mit, wenn der Fahrer etwas getrunken hat.

■ HOLE HILFE

Du bist in keiner einfachen Situation. Suche dir eine erwachsene Person, der du vertrauen kannst und bei der du dich sicher fühlst. Am besten ist jemand, den du jederzeit besuchen oder anrufen kannst, wenn es zu Hause schwierig ist.

■ DU BIST ANDERS

Dass ein Elternteil ein Suchtproblem hat, heißt nicht, dass du auch eines Tages zum Trinker wirst. Viele Kinder, die alkoholkrank Eltern haben, entscheiden sich ganz bewusst gegen Alkohol.

Literatur:

Marin Zobel (2006): *Kinder aus alkoholbelasteten Familien: Entwicklungsrisiken und -chancen* (Hogrefe-Verlag)

Claudia Black (1988): *Mir kann das nicht passieren. Kinder von Alkoholikern als Kinder, Jugendliche und Erwachsene* (Verlag: Boegner-Kaufmann)

Sharon Wegscheider (1994): *Es gibt doch eine Chance. Hoffnung und Heilung für die Alkoholiker-Familie* (Boegner-Kaufmann Verlag)